

もっと！！給食だより④⑩

給食についてもっと知っていただくために、給食メニューや調理の様子などを毎週紹介します！

3月22日（火）

- ・ごはん・あつやきたまご
- ・ごぼうサラダ・とり野菜うどん
- ・牛乳

今日の厚焼き卵は、石川県でとれた卵を使用しています。卵は完全栄養食品ともいわれ、体をつくるたんぱく質や皮ふや粘膜を健康に保つビタミンなどたくさんの栄養が含まれます。しかしビタミンCと食物繊維は含まれていないため、野菜と組み合わせて食べるのが大切です。



3月23日（水）

- ・バターロール
- ・鶏肉のトマトソース焼き
- ・キャベツとツナのサラダ
- ・野菜コンソメ煮・牛乳

品種改良が進み、いろいろな品種のじゃがいもが出回っています。男爵いもはほくほくの食感でコロツケやポテトサラダに、メイクインは煮崩れしにくいので煮物に、というように品種によって向いている料理が異なります。給食は大量調理なので、煮崩れしにくいメイクインを使っています。



3月24日（木）

- ・中華丼・春巻き
- ・豆腐と春雨のスープ・牛乳

給食で使用しているねぎは、七尾市で作られています。七尾市で作られるねぎは、「能登白ねぎ」といわれ、能登野菜の1つに定められています。ねぎ特有の辛み成分「アリシン」には消化をたすけたり、食欲を増してくれるはたらきがあります。からだを温め、冷え性を防ぐ血行促進のはたらきもあります。



給食センターをのぞいてみよう！

3/24に中華丼を提供しました。

野菜をたっぷり使っているのが栄養満点です！



中華丼に使う野菜を切ります。今回はたまねぎ・白菜・にんじん・いんげんを使いました。

いかは酒蒸しに、うずら卵は別でゆでておきます。



釜で油を熱して、豚肉から炒めていきます。

豚肉の色が変わったら固い野菜から順に入れて炒めます。



野菜全体に油がまわったら、調味料と水を加えて煮込みます。

味をととのえたら、水溶き片栗粉を加えて仕上げます。



クラスごとに盛り付けしたら、出来上がりです！

